Tên bài Sử dụng phương pháp Pomodoro

|  |  |
| --- | --- |
| Khái niệm | * Là phương pháp chia nhỏ công việc để tạo sự tập trung trong thời gian ngắn xen kẽ những ‘Kì nghỉ’ để tọa ra hiệu suất cao trong công việc |
| Lợi ích | * Loại bỏ mệt mỏi * Tăng cường sự tâp trung * Nâng cao hiệu suất công việc |
| Cách áp dụng | * Cần một công cụ bấm giờ * Lên kế hoạch công việc bằng Kanban |
| 6 bước thực hiện | * Chọn nhiệm vụ tùy theo mức độ quan trong cần làm * Điều chỉnh Pomodoro trong 25p * Hoàn thành đến khi đồng hồ kêu * Sau khi hoàn thành 1 Pomodoro thì đánh dấu vào Kanban * Giải lao ngắn 5p * Sau khi hoàn thành 4 Pomodoro thì cần giải lao dài 20p   \*lưu ý : Trong khoảng thời gian giải lao này hay di chuyển ra khỏi bàn làm việc, hãy vận động |
| Nếu bị làm phiền trong Pomodoro thì | * Thông báo tới đồng nghiệp * Thương lượng * Callback |
|  |  |